

免費體驗系列

1

健身室運動與器械體驗

器械運動包括有氧運動及無氧運動的訓練，能增強心肺功能、肌肉力量、骨質密度、提升免疫能力、預防各種慢性疾病。是次體驗會結合 HICT 循環式訓練，將器械運動融入現時最流行的運動方法，讓參加者體驗運動與器械應用的好處和樂趣。

日期：29/12 或 9/2 時間：下午 2:30–3:30

地點：九龍藍田復康徑七號地下（健身區）

查詢：2772 3366

2

普拉提器械

PILATES REFORMER

運用 Reformer 增強身體穩定性、平衡及敏銳知覺，改善不良姿態、肌肉疲勞及失衡等問題，並有結實全身肌肉的效果。

日期：29/12 或 9/2 時間：下午 3:45–4:45

地點：九龍藍田復康徑七號地下

查詢：2772 3366



CHW 適健中心



The Centre on
Health & Wellness

適健中心

香港復康會屬下單位

